

لحمية المسالك البولية □□ تفادى هذه الأطعمة



الأربعاء 5 أبريل 2023 12:03 م

يُنصح الصائم وتحديدًا الأشخاص الذين يعانون سابقاً من التهابات المسالك البولية، اتباع إرشادات دقيقة للحفاظ على صحتهم خلال شهر رمضان □
ويلاحظ زيادة حالات الإصابة بالتهاب الجهاز البولي في رمضان، بسبب التغيير الحاصل في نظام الأكل لدى الصائم، ودخول عادات غذائية جديدة قد تتسبب في ارتفاع معدلات الإصابة بهذا المرض □
ماهي أسباب التهابات المسالك البولية؟

تحدث التهابات المسالك البولية بسبب نقص المياه خلال فترة الصيام □

تزيد من تركيز البول المطروح، وهذا ما يشكّل عاملاً لزيادة نسبة حدوث الالتهابات البولية □

يصيب هذا النوع من الالتهابات السبيل البولي المتكون من الكليتين والحالبين والمثانة □

تحدث الالتهابات في السبيل البولي السفلي ويشيع هذا المرض بحدوثه عند النساء أكثر من الرجال

قد يتسبب الالتهاب المحدود بالمثانة ألقاً مزعجاً، ويمكن أن يصبح خطيراً أيضاً عندما ينتقل إلى الكليتين □

كيف يتجنب الصائم الإصابة بالالتهابات؟

أوضح الدكتور إسماعيل الخالدي استشاري أمراض المسالك البولية في حديث مع "سكاي نيوز عربية"، أن الصائم الذي يعاني من التهابات في المسالك البولية مطالب باتباع نصائح طبية دقيقة حتى يحافظ على صحته ولا يتعرض لأية مشاكل تعيق صيامه، ومن هذه الإرشادات:

شرب ما لا يقل عن 3 لتر من الماء يومياً وعلى فترات متباعدة من الإفطار إلى السحور □

تقليل شرب المياه والمشروبات الغازية في شهر رمضان □

تجنب أكل اللحوم الحمراء □

الابتعاد عن الأطباق التي تحتوي على سبانخ أو الأطباق الحارة □

تجنب السكر والمحليات الاصطناعية والتقليل من شرب القهوة □

عدم تناول الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الحمض □

تقليل الإجهاد خاصة وقت الظهيرة وتفادي التعرض للشمس الحارة □

التبول فوراً حال الإحساس بالحاجة إلى التبول، وعدم حبس البول الإرادي □

ماهي الحالات التي لا ينصح فيها بالصيام؟

المصابون بحالات تسبب الجفاف مثل الإسهال والقيء والحمى □

الذين يتناولون بعض العقاقير المدرة للبول والعقاقير المعالجة لارتفاع ضغط الدم □

المصابون بحصى الكلى ممن لم يتعدوا المرحلة الحادة أو الخطرة □

المصابون بحصى الكلى والالتهابات معاً □